

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ  
«СОШ №2 с. Чечен-Аул»  
Н.В.Мутаева  
« 30 » 08 2022 г.

## ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ФИЗКУЛЬТУРЫ

### 1. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ УРОКА.

- 1.1. На переменах учащиеся переодеваются в автономных раздевалках (мужских и женских).
- 1.2. Перед началом урока необходимо снять часы, булавки, брошки, кольца и другие украшения, причесать волосы так, чтобы они не мешали занятиям. Ногти должны быть острижены.
- 1.3. Урок начинается по звонку с построения.
- 1.4. Учащиеся, не готовые к уроку по болезни или другой причине, присутствуют на занятиях в сменной обуви (если урок проводится в зале) .
- 1.5. Учащиеся, пришедшие на урок после болезни, допускаются к занятиям только с разрешения врача.

### 2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ НА УРОКЕ.

- 2.1. На уроке физической культуры учащиеся выполняют программные упражнения и сдают учебные нормативы, согласно которым получают текущие, итоговые и четвертные оценки.
- 2.2. В подготовительной части урока, учащиеся получают сведения о безопасной организации занятий, о приёмах и методах безопасного выполнения упражнений, спортивных занятий.
- 2.3. В течение урока учащиеся должны придерживаться следующих правил:
  - не начинать занятия без разрешения учителя;
  - не начинать занятия без разминки;
  - выполнять упражнения на исправных снарядах;
  - не выполнять упражнения без страховки;
  - самовольно покидать место занятий;
  - выполнять другие действия без разрешения учителя;
  - соблюдать правила и нормы поведения;
  - не нарушать требования дисциплины учащимся (не курить в спортивных помещениях и на спортивных площадках, в ОШ не приносить взрывоопасные стреляющие вещества ) .
- 2.4. В течение урока учащиеся обучаются приёмам и методам страховки и само страховки при выполнении упражнений.
- 2.5. Перед выполнением сложных упражнений выполнять подготовительные, подводящие и специальные упражнения.
- 2.6. В случае переутомления или плохого самочувствия учащийся должен прекратить занятия и предварительно уведомив преподавателя обратиться в мед. пункт школы.

### 3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ УРОКА.

- 3.1. Урок заканчивается построением, на котором подводятся итоги, сообщаются оценки, выдаётся домашнее задание.
- 3.2. Учащиеся организованно, строем покидают спортивную площадку и расходятся по раздевалкам.

### 4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

- 4.1. В процессе работы предупреждать возникновение аварийных ситуаций:
  - не курить в спортивных раздевалках, на территории школы;
  - не приносить вещества, не распылять их в раздевалках, спортивных помещениях, на территории школы;
  - не приносить на урок взрывоопасные и отравляющие вещества;
  - не уходить самовольно с урока;
  - не оставаться в раздевалках на время урока;
  - в случаях аварийной ситуации следовать указаниям учителя.
- 4.2. В случае аварийной ситуации нужно немедленно сообщить учителю или администрации школы.
- 4.3. В случае непредвиденных обстоятельств в спортивном зале, соблюдать спокойствие и порядок, слушать указания учителя.

# **ПЕРВИЧНЫЙ ИНСТРУКТАЖ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ ПО РАЗДЕЛУ “ФУТБОЛ”**

## **1. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ УРОКА.**

1. На переменах учащиеся переодеваются в раздевалках в надлежащую спортивную форму.
- 1.2. В раздевалке соблюдается чистота и порядок.
- 1.3. Каждый класс складывает свои вещи отдельно от другого.
- 1.4 Урок начинается по звонку с общего построения.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ УРОКА.**

На уроках по футболу учащиеся выполняют нормативы, согласно которым получают текущие, итоговые и семестровые оценки.

На уроках по футболу учащиеся выполняют следующие требования:

- 2.1. Без разрешения учителя запрещается брать и бросать мячи.
- 2.2. Обязательно выполнять общую и специальную разминку.
- 2.3. При выполнении упражнений с мячами, мяч передавать точно, не резко, по команде учителя останавливать мяч ногами.
- 2.4. Во время работы с мячом быть внимательным, собранным.
- 2.5. Во время учебной игры соблюдать правила, вести себя корректно по отношению к противнику.
- 2.6. Овладевай основными приёмами обращения с мячом на месте и в движении, в облегчённых условиях и при учёте основных тактических правил.
- 2.7. Во время технической тренировки уделяй одинаковое внимание разминке и развитию обеих ног.
- 2.8. Занимайтесь только на хорошо подготовленном поле.

## **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ УРОКА.**

- 3.1. По команде учителя учащиеся организованно строятся в шеренгу.
- 3.2. После подведения итогов, сообщения оценок, домашнего задания учащиеся строем покидают спортивную площадку и расходятся по раздевалкам, избегая столкновений.

## **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**

- 4.1. В случае аварийной ситуации нужно немедленно сообщить учителю или администрации школы.
- 4.2. В случае непредвиденных обстоятельств в спортивном зале, соблюдать спокойствие и порядок, слушать указания учителя.
- 4.3. В процессе учёбы предупреждать возникновение аварийных ситуаций:
- 4.4. не курить в спортивных помещениях (раздевалках, зале, тренажёрной комнате);
- 4.5. не приносить на урок взрывоопасные и отравляющие вещества;
- 4.6. не уходить самовольно с урока;
- 4.7. не оставаться в раздевалках на время урока;
- 4.8. в случае аварийных ситуаций следовать указаниям учителя.

# ПЕРВИЧНЫЙ ИНСТРУКТАЖ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ ПО РАЗДЕЛУ “ГИМНАСТИКА”

## 1. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ УРОКА.

- 1.1. На переменах учащиеся переодеваются в раздевалках в надлежащую спортивную форму.
- 1.2. В раздевалке соблюдается чистота и порядок.
- 1.3. Каждый класс складывает свои вещи отдельно от другого.
- 1.4 Урок начинается по звонку с общего построения.

## 2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ УРОКА.

На уроках по гимнастике учащиеся выполняют программные упражнения и сдают учебные нормативы, согласно которым получают текущие, итоговые и семестровые оценки.

При работе с гимнастическими снарядами учащиеся придерживаются следующих требований.

### Перекладина.

В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты. При укладке матов следить, чтобы их поверхность была ровной. При выполнении соскоков снарядов приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая. Не выполнять упражнений без страховки. Не выполнять упражнений с влажными ладонями, при наличии свежих мозолей. Не заниматься на неисправных и грязных снарядах.

### Опорный прыжок.

Точно установить снаряд, проверить его исправность. В месте соскока ровно уложить мат. Проверить исправность мостика. Не выполнять упражнения без страховки.

### Канат.

В месте соскока уложить гимнастический мат. Правильно спускаться вниз по канату. При покраснении кожи или появлении потёртости на ладонях прекратить выполнение упражнения. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнения другими учащимися.

### Брусья.

В местах соскоков со снаряда уложить ровно гимнастический мат. Уложить вплотную вокруг снаряда гимнастические маты. Не выполнять сложных акробатических упражнений без страховки. Правильно установить ширину, с учётом индивидуальных данных (ширина должна приблизительно равняться ширине предплечья).

Изменяя высоту брусьев, ослабить винты, поднимать одновременно оба конца жердей. Поднимая и опуская жерди, держитесь за жердь, но не за металлическую опору жерди.

Каждый раз перед выполнением упражнений проверяйте, закреплены ли опорные винты.

### Шведская стенка.

На одной стенке нельзя находиться одновременно двум учащимся. Нельзя прыгать со снаряда. Следует спускаться донизу. Не выполнять упражнений с влажными ладонями, при наличии свежих мозолей.

### Бревно.

Вдоль всего снаряда и в месте соскока уложить гимнастические маты. Нельзя на снаряде находиться одновременно двум занимающимся. Выполнять упражнение со страховкой.

В случае обнаружения неисправности спортивного снаряда, следует прекратить выполнение на нём упражнений и немедленно сообщить учителю. Упражнения на снарядах учащиеся выполняют при страховке учителя. В процессе обучения учащиеся овладевают правилами страховки и самостраховки.

**Самостраховка** заключается в способности учащегося:

- а) своевременно прекратить выполнение упражнения в тот момент, когда ученик чувствует, что может упасть, сорваться со снаряда;
  - б) способность выполнить упражнение с достаточной амплитудой, в правильном направлении и с необходимым положением тела (его частей) таким образом, чтобы избежать ушибов, падений, травм.
- Умение самостраховаться совершенствуется по мере движения при целенаправленной помощи преподавателя.

## 3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ УРОКА.

По команде учителя учащиеся организованно строятся в шеренгу. После подведения итогов, сообщения оценок, домашнего задания учащиеся строем покидают спортивную площадку и расходятся по раздевалкам, избегая столкновений.

## 4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

В процессе учёбы предупреждать возникновение аварийных ситуаций:

- 1) не курить в спортивных помещениях (раздевалках, зале, тренажёрной комнате, хореографической комнате);
- 2) не приносить на урок взрывоопасные и отравляющие вещества;
- 3) не уходить самовольно с урока;
- 4) не оставаться в раздевалках на время урока;
- 5) в случаях аварийной ситуации следовать указаниям учителя

## **ПЕРВИЧНЫЙ ИНСТРУКТАЖ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ ПО РАЗДЕЛУ “ВОЛЕЙБОЛ”**

### **1. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ УРОКА.**

- 1.1. На переменах учащиеся переодеваются в раздевалках в надлежащую спортивную форму.
- 1.2. В раздевалке соблюдается чистота и порядок.
- 1.3. Каждый класс складывает свои вещи отдельно от другого.
- 1.4. Урок начинается по звонку с общего построения.

### **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ УРОКА.**

На уроках по волейболу учащиеся выполняют программные упражнения и сдают учебные нормативы, согласно которым получают текущие, итоговые и семестровые оценки.

На уроках по волейболу учащиеся обязаны выполнить следующие требования:

**I. Техническая подготовка** – индивидуальные и групповые упражнения выполняются после команды учителя:

- при сигнале о прекращении выполнения упражнения все обязаны взять мячи в руки и выслушать методические указания учителя;
- выполняют только то упражнение, которое было дано учителем;
- запрещается бить мяч ногами;

**II. Tактическая подготовка:**

- при учебной двухсторонней игре строго выполнять правила расстановки и перехода;
- выполнять подачу только после свистка учителя;
- между упражнениями передавать мяч только под сеткой.

**III. Специальная силовая подготовка:**

- обязательно выполнять общую и специальную разминку;
- при выполнении специальных силовых упражнений соблюдать необходимую дистанцию и интервал;
- при выполнении прыжков приземляться на обе ноги на всю стопу.

На уроках по волейболу учащиеся овладевают методиками самоконтроля. При плохом самочувствии на уроках учащиеся должны прекратить занятия, уведомить учителя и обратиться в медпункт к врачу.

### **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ УРОКА.**

- 3.1. По команде учителя учащиеся организованно строятся в шеренгу.
- 3.2. После подведения итогов, сообщения оценок, домашнего задания учащиеся строем покидают спортивную площадку и расходятся по раздевалкам, избегая столкновений.

### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**

- 4.1. В случае аварийной ситуации нужно немедленно сообщить учителю или администрации школы.
- 4.2. В случае непредвиденных обстоятельств в спортивном зале, соблюдать спокойствие и порядок, слушать указания учителя.
- 4.3. В процессе учёбы предупреждать возникновение аварийных ситуаций:
- 4.4. не курить в спортивных помещениях (раздевалках, зале, тренажёрной комнате);
- 4.5. не приносить на урок взрывоопасные и отравляющие вещества;
- 4.6. не уходить самовольно с урока;
- 4.7. не оставаться в раздевалках на время урока;
- 4.8. в случае аварийных ситуаций следовать указаниям учителя.

## **ПЕРВИЧНЫЙ ИНСТРУКТАЖ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ ПО РАЗДЕЛУ “БАСКЕТБОЛ”**

### **1. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ УРОКА.**

- 1.1. На переменах учащиеся переодеваются в раздевалках в надлежащую спортивную форму.
- 1.2. В раздевалке соблюдается чистота и порядок.
- 1.3. Каждый класс складывает свои вещи отдельно от другого.
- 1.4 Урок начинается по звонку с общего построения.

### **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ УРОКА.**

2.1. На уроках по баскетболу учащиеся выполняют программные упражнения и сдают учебные нормативы, согласно которым получают текущие, итоговые и семестровые оценки.

2.2. На уроках по баскетболу учащиеся обязаны выполнить следующие требования:

**Техническая подготовка** – индивидуальные и групповые упражнения выполняются после команды учителя:

- при сигнале о прекращении выполнения упражнения все обязаны взять мячи в руки и выслушать методические указания учителя;
- выполняют только то упражнение, которое было дано учителем;
- запрещается бить мяч ногами;

**Тактическая подготовка:**

- при учебной двухсторонней игре строго выполнять правила расстановки и перехода;
- выполнять подачу только после свистка учителя;

**Специальная силовая подготовка:**

- обязательно выполнять общую и специальную разминку;
- при выполнении специальных силовых упражнений соблюдать необходимую дистанцию и интервал;
- при выполнении прыжков приземляться на обе ноги на всю стопу.

2.3. На уроках по баскетболу учащиеся овладевают методиками самоконтроля.

При плохом самочувствии на уроках учащиеся должны прекратить занятия, уведомить учителя и обратиться в медпункт к врачу.

### **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ УРОКА.**

- 3.1. По команде учителя учащиеся организованно строятся в шеренгу.
- 3.2. После подведения итогов, сообщения оценок, домашнего задания учащиеся строем покидают спортивную площадку и расходятся по раздевалкам, избегая столкновений.

### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**

- 4.1. В случае аварийной ситуации нужно немедленно сообщить учителю или администрации школы.
- 4.2. В случае непредвиденных обстоятельств в спортивном зале, соблюдать спокойствие и порядок, слушать указания учителя.
- 4.3. В процессе учёбы предупреждать возникновение аварийных ситуаций:
- 4.4. не курить в спортивных помещениях ( раздевалках, зале, тренажёрной комнате);
- 4.5. не приносить на урок взрывоопасные и отравляющие вещества;
- 4.6. не уходить самовольно с урока;
- 4.7. не оставаться в раздевалках на время урока;
- 4.8. в случае аварийных ситуаций следовать указаниям учителя.

## **ПЕРВИЧНЫЙ ИНСТРУКТАЖ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ ПО РАЗДЕЛУ «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»**

### **1. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ УРОКА.**

- 1.1. На переменах учащиеся переодеваются в раздевалках в надлежащую спортивную форму.
- 1.2. В раздевалке соблюдается чистота и порядок.
- 1.3. Каждый класс складывает свои вещи отдельно от другого.
- 1.4. Урок начинается по звонку с общего построения.

### **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ УРОКА.**

- 2.1. На уроках лёгкой атлетики учащиеся выполняют следующие требования:
  - строго выполнять указания учителя;
  - качественно выполнять ОРУ, специальные и подводящие упражнения, способствующие разогреву и подготовке основных мышц и связок к выполнению основных задач урока.

#### **Бег на короткие дистанции:**

- при групповом старте бежать только по своей дорожке;
- исключать резко «стопорящую» остановку.

#### **Бег на длинные дистанции:**

- при групповом старте первые 200 м бежать только по своей дорожке;
- не останавливаться сразу после пробегания дистанции, 100 м пройти шагом, выполняя упражнения на восстановление дыхания.

#### **Метание (мяча, гранаты) на дальность:**

- дистанция между летающим снарядом и основной группой должна быть не менее 3 м;
- перед метанием посмотрите, нет ли людей в зоне броска;
- основная группа учащихся находится сзади или слева от метателя;
- не ловите снаряд стоя ноги вместе;
- не подавайте снаряд броском;
- не ловите снаряд низко опущенными кистями рук;
- не метайте снаряд влажными ладонями.

#### **Прыжки в длину (с места, с разбега)**

- подкладывайте под пятку обуви резиновые прокладки;
  - тщательно разрыхляйте песок в яме, в месте приземления;
  - не выполняйте прыжки не на ровном, скользком, рыхлом грунте;
  - не приземляйтесь на руки.
- 2.2. Не переходите места, на которых идут занятия по метанию, бегу, прыжков.
  - 2.3. Не оставляйте инвентарь (грабли, лопаты) в местах занятий.
  - 2.4. на уроках лёгкой атлетики учащиеся овладевают методами самоконтроля
  - 2.5. При плохом самочувствии на уроке учащиеся должны прекратить занятие, уведомить учителя и обратиться в медпункт к врачу.

### **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ УРОКА.**

- 3.1 По команде учителя учащиеся организованно строятся в шеренгу.
- 3.2 После подведения итогов, сообщения оценок, домашнего задания учащиеся строем покидают спортивную площадку и расходятся по раздевалкам, избегая столкновений.

### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**

В процессе учёбы предупреждать возникновение аварийных ситуаций:

- 1) не курить в спортивных помещениях (раздевалках, зале, тренажёрной комнате, хореографической комнате);
- 2) не приносить на урок взрывоопасные и отравляющие вещества;
- 3) не уходить самовольно с урока;
- 4) не оставаться в раздевалках на время урока;
- 5) в случаях аварийной ситуации следовать указаниям учителя.